

**UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA “JÚLIO DE MESQUITA
FILHO”**

**Programa de Pós-graduação em Psicologia do Desenvolvimento e
Aprendizagem**

Patrícia Marques Barreto

**PERFIL DE ESTADO DE HUMOR, ANSIEDADE-TRAÇO E ANSIEDADE-ESTADO
EM JOVENS GINASTAS**

BAURU

2017

Patrícia Marques Barreto

**PERFIL DE ESTADO DE HUMOR, ANSIEDADE-TRAÇO E ANSIEDADE-ESTADO
EM JOVENS GINASTAS**

Dissertação apresentada à Faculdade de Ciências, da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, campus de Bauru, como requisito à aprovação no mestrado em Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem. Área de Concentração: Desenvolvimento: Comportamento e Saúde. Sob orientação da Prof. Dr Carlos Eduardo Lopes Verardi.

BAURU

2017

Barreto, Patrícia Marques.

Perfil de estado de humor, ansiedade-traço e
ansiedade-estado em jovens ginastas / Patrícia
Marques Barreto, 2017

50 f.

Orientador: Carlos Eduardo Lopes Verardi


Dissertação (Mestrado)-Universidade Estadual
Paulista. Faculdade de Ciências, Bauru, 2017

ATA DA DEFESA PÚBLICA DA DISSERTAÇÃO DE MESTRADO DE PATRÍCIA MARQUES BARRETO, DISCENTE DO PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA DO DESENVOLVIMENTO E APRENDIZAGEM, DA FACULDADE DE CIÊNCIAS - CÂMPUS DE BAURU.

Aos 24 dias do mês de março do ano de 2017, às 08:00 horas, no(a) Sala 5 do prédio da Pós-graduação - Faculdade de Ciências, reuniu-se a Comissão Examinadora da Defesa Pública, composta pelos seguintes membros: Prof. Dr. CARLOS EDUARDO LOPES VERARDI - Orientador(a) do(a) Departamento de Educação Física / Faculdade de Ciências de Bauru, Prof. Dr. SERGIO TOSI RODRIGUES do(a) Departamento de Educação Física / Faculdade de Ciências, Prof. Dr. SANDRO CARAMASCHI do(a) Departamento de Psicologia / Faculdade de Ciências - UNESP/Bauru, sob a presidência do primeiro, a fim de proceder a arguição pública da DISSERTAÇÃO DE MESTRADO de PATRÍCIA MARQUES BARRETO, intitulada **Perfil de estado de humor, ansiedade traço e ansiedade estado em jovens ginastas**. Após a exposição, a discente foi arguida oralmente pelos membros da Comissão Examinadora, tendo recebido o conceito final: Aprovado. Nada mais havendo, foi lavrada a presente ata, que após lida e aprovada, foi assinada pelos membros da Comissão Examinadora.

Prof. Dr. CARLOS EDUARDO LOPES VERARDI 

Prof. Dr. SERGIO TOSI RODRIGUES 

Prof. Dr. SANDRO CARAMASCHI 

BARRETO, Patrícia Marques. Perfil de estado de humor, ansiedade-traço e ansiedade-estado em jovens ginastas. 2017. 53f. Dissertação. (Mestrado em Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem). UNESP, Faculdade de Ciências, Bauru, 2017.

RESUMO

Os aspectos psicológicos no treinamento esportivo têm demonstrado grande relevância para o acúmulo de conhecimento sobre sua influência no contexto esportivo. O controle emocional é muito importante para o atleta e pode ser colocado como condição básica para o bom desempenho esportivo, especialmente nos momentos que antecedem a competição esportiva. O objetivo do presente trabalho foi avaliar e identificar os escores de referência do estado de humor, ansiedade-traço e ansiedade-estado, em atletas de Ginástica Artística, antes das competições. A amostra foi constituída por 80 ginastas do estado de São Paulo, todas do sexo feminino, com idade média de $13,2 \pm 2,1$ anos, tempo de treino $6,48 \pm 2,67$ anos, e de competição $5,3 \pm 2,5$ anos. Os resultados obtidos para estado de humor apresentaram valores elevados para vigor e tensão $9 \pm 3,4$ e $7 \pm 3,2$ respectivamente. Em relação a ansiedade e autoconfiança, a maioria das participantes apresentou ansiedade traço classificada como média alta (47,5%), ansiedade-estado cognitiva (47,5%), somática (56,25%) e autoconfiança (43,75%) classificadas com médias. Quanto ao distúrbio total de humor (DTH) observou-se que 37 participantes (46,25%) foram classificados com elevado DTH.

Palavras-chave: Ansiedade, Estado de Humor, Competição.

BARRETO, Patrícia Marques. State profile of mood, anxiety, and trait anxiety in young gymnasts, 2016. 53f. Thesis (Master's Degree in Developmental and Learning Psychology) - UNESP, College of Sciences, Bauru, 2017.

ABSTRACT

The psychological aspects on sports training have shown great relevance to the accumulation of knowledge about its influence on the sporting context. Emotional control is very important for the athlete and can be placed as a basic condition for good athletic performance, especially in the moments prior to athletic competition. The aim of this study was to evaluate and identify the reference scores of mood state, trait anxiety and state anxiety in Artistic Gymnastics athletes before the competitions. The sample consisted of 80 gymnasts in the state of São Paulo, all female, mean age 13.2 ± 2.1 years, training time 6.48 ± 2.67 years, and competition 5.3 ± 2.5 years. The results obtained for mood showed high values for force and voltage 9 ± 3.4 and 7 ± 3.2 respectively. Regarding anxiety and self-confidence, most participants had trait anxiety classified as medium high (47.5%), cognitive state anxiety (47.5%), somatic (56.25%) and confidence (43.75%) classified as medium. As for total mood disturbance (DTH) it is observed that 37 subjects (46.25%) were classified as high DTH.

Keywords: Anxiety, Mood, Competition.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	7
1.1 Ansiedade no contexto esportivo.....	8
1.2 Estados de humor no contexto esportivo.....	15
2 OBJETIVOS.....	20
2.1 Específicos.....	20
2.2 Gerais.....	20
3 MÉTODO.....	21
3.1 Amostra.....	21
3.2 Procedimentos.....	21
3.3 Instrumentos.....	22
3.4 Plano de análise dos dados.....	23
4 RESULTADOS	25
5 DISCUSSÃO.....	30
6 CONCLUSÃO.....	34
REFERÊNCIAS.....	36
APÊNDICE.....	43
ANEXOS.....	49

1 INTRODUÇÃO

O direcionamento multidisciplinar na busca por melhores resultados esportivos está cada vez mais sendo implantado nos treinamentos e competições. A preparação física, técnica e tática dos atletas atualmente está associada a outras áreas de conhecimento, como por exemplo, a Psicologia. Os aspectos psicológicos com ênfase ao treinamento esportivo têm demonstrado grande relevância e importância para o acúmulo de conhecimentos sobre sua influência no contexto esportivo. O controle emocional é muito importante para o atleta e pode ser colocado como condição básica para o bom desempenho esportivo, especialmente nos momentos que antecedem a competição (BRANDT et al., 2011; FERREIRA, 2010; LOTFI et al., 2016; MATOS; REIS, 2014; SILVA, 2014; THANDER, 2016; VIEIRA et al., 2010).

A ansiedade e os estados de humor são temas dentro da psicologia do esporte que têm sido muito estudados (GÓMEZ et al., 2016; NEVES et al., 2016; REIS et al., 2012; VIEIRA et al., 2010) e são exemplos de aspectos psicológicos que interferem no comportamento e desempenho do atleta, principalmente em situações competitivas. As condições ótimas de rendimento podem ser atrapalhadas pelas alterações nos estados de humor, ou ainda indicar sobrecarga de treinamento, desta forma comprometendo o bom desempenho esportivo (BRANDT et al., 2011; HAGTVET; HANIN, 2007; KELLER; BRAGA; COELHO, 2013; OLIVEIRA; FRAGAGNOLI; VIEIRA, 2015), pois o humor reflete estados emocionais, fisiológicos e comportamentais dos atletas, por meio dos seus sentimentos, pensamentos e grau de entusiasmo na realização da tarefa (WEINBERG & GOULD, 2011). A ansiedade também é considerada uma variável bastante importante para o rendimento esportivo, pois é desencadeada a partir de situações que gerem insegurança, indecisão ou incertezas, e em níveis elevados pode ocasionar a quebra da concentração e conseqüentemente prejudicando o

desempenho. Assim, a ansiedade deve ser mantida em nível ótimo, e não ser completamente extinta, bem como o sentimento de confiança, em que o excesso pode não ser tão preocupante quanto a falta, mas pode provocar resultados igualmente desastrosos (WEINBERG; GOULD, 2011).

1.1 Ansiedade no contexto esportivo

A ansiedade é um dos principais e mais frequentes estados emocionais vivenciados no meio esportivo. Apesar de cada indivíduo reagir de forma diferente à ansiedade, a presença desta sem o ideal controle pode gerar grandes prejuízos ao rendimento dos atletas, e por isso merece grande atenção por parte dos professores, treinadores e psicólogos esportivos (GARY; MARK, 2015; FERREIRA et al., 2010; SCOTT-HAMILTON et al., 2016; SILVA et al., 2014).

A ansiedade está relacionada a níveis elevados de excitação, ativação ou agitação do corpo, esta é responsável pela adaptação do organismo às situações novas, e se encaixa às situações do esporte competitivo. Trata-se de um estado motivacional caracterizado por apreensão, nervosismo ou preocupação, e diante disto mudanças associadas podem ocorrer na respiração, na frequência cardíaca, no fluxo sanguíneo e dilatação da pupila, além das reações somáticas, são desencadeadas reações psicológicas, psicomotoras e sociais (TAMMINEN, 2016; UPHILL; JONES, 2012; WEINBERG; GOULD, 2011). McCarry (2013) trouxe uma definição para a ansiedade descrevendo que consiste em sintomas físicos e psicológicos provocados por sentimento de apreensão e percepção de ameaça, variando de acordo com o indivíduo e a situação. Esses estados emocionais não são apenas experiências subjetivas fenomenológicas, elas influenciam fortemente as ações, o desempenho, a tomada de decisão e funcionamento social no desporto e na vida (TAMMINEN, 2016).

Diante da variação existente de acordo com aspectos individuais e situacionais, a ansiedade pode ser distinguida em dois tipos, traço de ansiedade que se refere a um aspecto da personalidade em que o nervosismo, apreensão ou tensão é um traço de personalidade estável em um indivíduo, e estado de ansiedade, que por outro lado refere-se a sentimentos temporários de ansiedade em uma situação particular (HORIKAWA, 2012; MCCARRY, 2013; SPIELBERGER, 1966). Portanto, uma pessoa com uma personalidade ansiosa pode encontrar muitas tarefas diárias diferentemente estressantes em comparação com alguém que só fica nervoso em situações extremas ou específicas (MCCARRY, 2013).

A ansiedade-traço é uma característica relativamente estável de um indivíduo determinada por características de ansiedade mais constantes, é a predisposição relacionada com o perfil psicológico individual de perceber circunstâncias como ameaçadoras ou não, respondendo a elas com níveis variados de ansiedade-estado. Um indivíduo com maior ansiedade-traço sente mais ameaças em muitas situações do que alguém com baixa ansiedade-traço. Além disso, para os indivíduos com perfil de ansiedade elevado, falhas ou ameaças à auto-estima podem ser vistas por eles como mais devastadoras do que as ameaças à condição fisiológica. Portanto para esses indivíduos é pior o sentimento de vergonha por ter falhado diante de um público, do que o próprio erro (EISENBARTH, 2012; ROSE JUNIOR; VASCONCELLOS, 1997; SANTOS et al., 2013; STEFANELLO, 1990). A ansiedade-traço consiste numa tendência comportamental relativamente estável de perceber situações, ameaçadoras ou não, Desta forma a ansiedade-traço competitiva que seria ver em eventos esportivos a situação ameaçadora, e desta forma responder a elas de maneira desproporcional. Trata-se de uma disposição pessoal; a pessoa responde com ansiedade a situações estressantes e a tendência de perceber situações diferentes como ameaçadoras (GONÇALVES; BELO, 2007; MARTENS, 1977; SOUZA et al., 2012; WEINBERG; GOULD, 2011).

A ansiedade-estado por sua vez é definida por sentimentos de preocupação, tensão ou nervosismo conscientes diante de uma situação específica, ou seja, um instante determinado de ansiedade. É uma circunstância imediata caracterizada de modo geral por um sentimento de apreensão e tensão, trata-se de um estado emocional transitório determinado por sentimentos subjetivos e que ao longo do tempo variam de intensidade. Esta é desencadeada por um sentimento emocional temporário como resultado do reconhecimento de um estímulo como perturbador. A ansiedade-estado competitiva é uma resposta comum a situações de esportes competitivos que podem afetar o desempenho atlético. Em situação de competição o indivíduo com alto nível de ansiedade-estado reconhece que a situação de competição é desagradável e oferece certo risco, e como resultado ao enfrentar um evento como este, ocorrem certos tipos de sintomas, podendo ser cognitivos ou somáticos (ARRUDA et al., 2014; BASAK; HANSDA, 2016; WEINBERG; GOULD, 2011).

Fernandes et al. (2012) explicam que existe uma perspectiva teórica sobre a ansiedade competitiva conhecida como Teoria Multidimensional da Ansiedade Competitiva, que integra duas dimensões da ansiedade competitiva: a ansiedade cognitiva e a ansiedade somática. A ansiedade cognitiva diz respeito às expectativas negativas, por parte do atleta, acerca de seu desempenho, enquanto a ansiedade somática se refere aos aspectos fisiológicos da experiência de se sentir ansioso, os quais provocam diretamente alteração da função autonômica (aumento da frequência cardíaca, sudorese, dilatação da pupila, tremor).

As dimensões cognitiva e somática se diferem, pois, a primeira está relacionada a aspectos cognitivos, ou seja, relacionada a componentes de pensamentos, por exemplo, a autoavaliação negativa, ou o grau de preocupação da pessoa. A segunda é relacionada ao grau de ativação física percebida, ao sentimento de alterações físicas e fisiológicas, não em relação à mudança de fato, mas a percepção da mudança no estado físico ou fisiológico. A elevação

no nível de ansiedade-estado de um indivíduo em competição estando fora de controle, seja na dimensão cognitiva ou somática, pode fazer com que o desempenho também se altere, piorando sua performance (FERNANDES et al., 2012; MABWEAZARA et al., 2016; SILVA et al., 2012).

Existe ainda uma terceira dimensão relacionada à ansiedade-estado competitiva, a autoconfiança. A autoconfiança esportiva se define como a expectativa ou grau de certeza que o atleta possui sobre as próprias habilidades para chegar ao sucesso no esporte. A autoconfiança se apresenta de maneira inversamente proporcional a ansiedade-estado cognitiva, então, pode-se dizer que a existência de autoconfiança em alto nível significa a quase inexistência de ansiedade (KARAGEORGHIS; TERRY, 2011; WEINBERG; GOULD, 2011).

O baixo nível de autoconfiança pode influenciar no desempenho desportivo, pois o atleta que mantém suas expectativas negativas apresenta um nível aumentado de ansiedade cognitiva, e neste processo, quando o atleta não tem um preparo psicológico adequado, a preocupação e tensão elevada favorece maior número de falhas e declínio da performance. O excesso de confiança também pode ser adverso ao desempenho, e assim como a falta, é fator igualmente contribuinte para um resultado negativo em competição. Assim o nível ótimo de confiança está situado entre esses dois extremos, entretanto é variável de indivíduo para indivíduo de acordo com suas percepções e situações (CRUZ; VIANA, 1996; FELTZ; ÖNCÜ, 2014; FERNANDES et al., 2012).

A presença da ansiedade no meio esportivo não vem acompanhada de consequências somente negativas, então para entender completamente a ansiedade competitiva é preciso uma análise de fatores como intensidade e direção, sendo o primeiro relativo a quanta de ansiedade o atleta sente, e o segundo sobre sua interpretação. Os sintomas de ansiedade podem ser tanto

positivos e facilitadores, quanto negativos e prejudiciais para o desempenho competitivo. Martens et al. (1990) e Sonoo et al. (2010) verificaram que níveis de ansiedade cognitiva tiveram relação linear negativa com desempenho de atletas, e a ansiedade somática apresentou efeito positivo sobre o desempenho até um determinado nível ótimo, para além do qual houve declínio no desempenho. Assim, em determinadas circunstâncias, a experiência de sintomas de ansiedade pode ser benéfica para o desempenho, em um ponto ótimo, pode ser um impulso para a melhor performance (FERNANDES et al., 2014; INTERDONATO; MIARKA; FRANCHINI, 2013; WAGSTAFF et al., 2012).

A ansiedade no contexto esportivo apresenta variabilidade de consequências distinguindo-se de acordo com a personalidade do atleta, idade, gênero e experiência. Competidores esportivos do sexo masculino (em comparação com os do sexo feminino) e os atletas de elite (comparados com amadores) interpretam seus sintomas de ansiedade com mais facilidade, conseguindo administrar melhor seus sentimentos adequando-os ao momento de competição. A ansiedade é uma fonte necessária para conquistas, desde que bem controlada para alcançar intensidade e direção adequadas (INTERDONATO et al., 2010; SANTOS et al., 2013; SONOO et al., 2010).

Diversas hipóteses e teorias tentam explicar a relação entre ansiedade e desempenho, sendo estas as mais evidentes e estudadas: a Teoria do Drive, a Hipótese do “U” Invertido, a Teoria do IZOF (Zona Ótima de Funcionamento Individual), a Teoria da Catástrofe, a Teoria Multidimensional da Ansiedade.

A Teoria do *Drive*, posteriormente superada por alguns outras teorias, foi proposta por Woodworth (1918) e também muito estudada por Sigmund Freud (1915) e Clark Hull (1943). Robert Zajonc (1965), dentro da psicologia social, menciona a Teoria como uma explicação do fenômeno da facilitação social, observando que em alguns casos, a presença de

um público passivo facilitará o melhor desempenho de uma tarefa, enquanto em outros casos a presença de uma audiência irá inibir o desempenho de uma tarefa. De maneira geral a Teoria defende que todos os comportamentos são motivados e a satisfação das necessidades é o propósito final. Quando há necessidade de gerar um comportamento, uma elevação de energia ocorre atingindo e comprometendo a estabilidade do sistema nervoso produzindo desconforto psicológico em forma de ansiedade. Diante disto se afirma que a ativação fisiológica gera prejuízos na fase de aprendizagem e proporciona melhora conforme a aquisição de experiência em determinada ação, portanto seria uma relação entre hábito e ativação fisiológica, o *drive*. O comportamento assim motivado ficaria ativo até que a necessidade fosse satisfeita (MURRAY, 1983; MUCHUANE, 2001).

Em seguida surge a hipótese do “U” invertido proposta por Weinberg e Gould (2011) que defende que a ativação gera efeitos positivos até um ponto ótimo, que ocorre no ponto central do contínuo de ativação, no topo do “U” invertido. Assim, baixos ou altos níveis de ativação são relacionados com baixo nível de performance, existindo um ponto ótimo moderado de ativação onde se produz uma ótima performance. Semelhante a esta Teoria surge a Teoria da Catástrofe, que defende que o declínio no desempenho não ocorre de maneira gradativa e curvilínea, mas ocasiona um declínio brusco no rendimento quando a ativação fica além do ponto ótimo (SONOO, 2010).

A Teoria da Zona Ótima de Funcionamento Individual, diferentemente das duas anteriores relaciona o desempenho com o nível ideal de ativação individual, portanto o ponto de ansiedade que maximiza o rendimento varia para cada atleta (RUIZ; RAGLIN; HANIN, 2017). A Teoria Multidimensional da Ansiedade Competitiva aponta que a ansiedade cognitiva relaciona-se de forma linear e negativa com o rendimento e à medida que aumenta a ansiedade cognitiva, o rendimento é afetado. Quanto à ansiedade somática, esta se relaciona de forma curvilínea (em “U” invertido) com o rendimento; e a autoconfiança contribui para a

melhoria do rendimento (MARTENS et al., 1990). Porém a relação entre performance e ansiedade pode variar de acordo com a situação individual e do tipo do esporte. Assim, tarefas que requerem coordenação fina, concentração e equilíbrio, exigem que o atleta tenha níveis baixos de ansiedade. Enquanto que em tarefas que requerem elevado nível de esforço físico, como de potência muscular, os atletas necessitam de um nível mais alto de ansiedade (SAMULSKI; NOCE; CHAGAS, 2002).

Uma das explicações de como ocorre a alteração da performance diante da ansiedade parte da Teoria da Atenção. Esta explica que, quando a ativação aumenta, o foco de visão diminui, lembrando a visão de túnel, enquanto quando ocorre queda da ativação, permanecendo esta em níveis baixos, a visão é ampliada gerando o foco de atenção direcionado a objetos ou ações irrelevantes. Porém quando o nível de ativação é muito elevado o estreitamento do foco de atenção é tão grande que se perde a atenção de partes importantes para a realização da tarefa (PONTE, 2006). Fica claro que diferentes tipos de ativação devem ser equacionados de acordo com os requisitos da tarefa e suas especificidades. Cada modalidade desportiva tem características e exigências próprias, que, para além dos aspectos físicos, técnicos e táticos, exigem determinadas características psicológicas (LANDERS, 1982; INTERDONATO; MIARKA; FRANCHINI, 2013).

Assim, os professores e técnicos esportivos se encontram num papel de grande importância para regulação dos níveis de ansiedade e autoconfiança dos atletas, cabendo a este o conhecimento em relação à personalidade, ao ambiente e as situações competitivas, favorecendo a interação direta com seus alunos e facilitando suas fontes de autoconfiança e controle de ansiedade. Deste modo, os ganhos se estendem para além da vida esportiva, preparando o aluno para situações de tensão e estresse de maneira geral, em que as estratégias aprendidas poderão sempre entrar em campo e se atrelar ao sistema de reforço em colaboração com um bom desempenho, mas para que haja êxito faz-se necessário observar as

características psicológicas do atleta em cada fase do treinamento, o momento de determinar objetivos e conteúdos físicos, adaptando-os às exigências que este demanda (FERREIRA, 2006; MIRANDA et al, 2015; SANTOS et al., 2013; WEINECK, 1991).

Ao nível dos jovens atletas, o receio de falhar ou ter um rendimento aquém do esperado parece representar a principal fonte de ansiedade competitiva. Em praticantes de esporte infanto-juvenil, os cuidados psicológicos devem ser ainda mais considerados, pois muitos jovens e crianças podem ser prejudicados pela falta de preparação para suportar cargas de treino e de competição, acarretando danos físicos e psicológicos. A expectativa e pressão dos pais, técnicos e clubes, ou do próprio ambiente de competição podem levar a consequências futuras, influenciando na autoestima, podendo levar até ao abandono do esporte (DE ROSE; VASCONCELOS, 1997; MILISTETD et al., 2014).

1.2 Estados de humor no contexto esportivo

Dependendo do preparo do atleta para o enfrentamento de situações competitivas, podem ocorrer consequências negativas em diversos âmbitos, como a piora do desempenho, ocorrência lesões ou piora do grau de lesão, e até mesmo o abandono da prática esportiva. Em períodos de competições, devido às pressões psicológicas, além da ansiedade também podem acontecer alterações nos estados de humor, envolvendo tensão, depressão, confusão e fadiga (KELLER; BRAGA; COELHO, 2013; LAVALLEE; FLINT, 1996; OLIVEIRA; FOGAGNOLI; VIEIRA, 2015).

Estados emocionais de humor são sentimentos subjetivos que envolvem mais de um fator emocional e sentimental, têm duração variável de algumas horas a alguns dias, portanto, são de natureza temporária e caráter transitório, variando de intensidade e duração (COX, 2012; LANE; TERRY, 2000; WEINBERG; GOULG, 2011). As alterações no estado de

humor ocorrem em consequência das experiências do indivíduo levando em consideração diferentes aspectos individuais diante de ocorrências do meio externo, como a avaliação da intensidade e direção dos estímulos e situações, a ativação fisiológica, o modo de expressão motora e a motivação (ROTTA, 2016).

Como consequência de estados emocionais, corporais e comportamentais do atleta, que envolvem os sentimentos, pensamentos e grau de entusiasmo na execução da tarefa, os estados de humor quando fora das condições ótimas para o rendimento, podem comprometer o desempenho esportivo, e ainda podem indicar sobrecarga de treinamento (BRANDT et al., 2014; HAGTVET; HANIN, 2007; WEINBERG; GOULD, 2011).

Os estados de humor podem refletir sentimentos de exaltação, felicidade, tristeza, angústia, entre outros. O estado de humor pode variar também em intensidade, envolvendo diferentes estados, sendo cinco negativos (tensão, depressão, raiva, fadiga e confusão) e um positivo (vigor). No esporte, os estados de humor são apontados como fatores decisivos, que podem até mesmo explicar parte do desempenho dos atletas em uma competição. Atletas com estados de humor caracterizado por elevado nível de vigor e baixos níveis de fadiga, tensão, depressão, confusão e raiva tendem a apresentar melhor rendimento esportivo. A análise e compreensão dos estados de humor podem ser uma ferramenta útil para predizer a chance de sucesso ou falha durante uma competição e permitir a correta intervenção (CHENNAOUI et al., 2016; LANE, et al, 2005; GATTI; DE PALO, 2011).

Os atletas de maneira geral apresentam nível de vigor mais alto que as variáveis negativas que compõem o humor. Esse estado é denominado como perfil de *iceberg*, um perfil próximo do considerado ideal para que o atleta atinja o melhor rendimento esportivo. Em casos que apresentem o oposto ao perfil de *iceberg*, o estado de humor é considerado deprimido, ou seja, nível mais baixo de vigor e mais elevado de fadiga, tensão, raiva,

confusão e depressão. Alguns autores (CRUZ, 1997; GOULD; KRANE, 1992; OLIVEIRA; FOGAGNOLI; VIEIRA, 2015) consideram que se o estado de humor estiver aquém do nível ótimo competitivo o atleta sofrerá uma queda drástica no rendimento, dificilmente conseguindo recuperar-se dessa denominada catástrofe. Em contrapartida, estudos relatam que, em razão das individualidades biológicas e psicológicas, não existe um padrão a ser seguido, e sim aproximações do que seria melhor para os atletas, destacando-se a necessidade de uma abordagem intraindividual (BOLDIZSÁR et al., 2016; LANE et al., 2005; LANE; LANE et al., 2010).

Embora muitos atletas tenham boas performances em sessões práticas, durante as competições nem todos são capazes de transferir as suas capacidades de demonstrar suas habilidades no meio competitivo, essa redução no resultado do desempenho pode estar relacionada com estados de humor negativos devido à redução da motivação, concentração e outras habilidades mentais relacionadas com o esporte (COX, 2012; ESFAHANI et al., 2011; LANE, et al., 2010). Assim, parte do desempenho de um atleta pode ser explicada pela relação entre os estados de humor e o esporte, podendo ser variáveis de acordo com o perfil de cada indivíduo, níveis de intensidade percebida e situação competitiva em foco (BERISHA; DUARTE, 2007; HAGTVET; HANIN, 2007; HALILI, 2015).

As alterações nos estados de humor podem ocorrer devido a diversos fatores, como a pressão provocada pelo ambiente ou situação da prática esportiva, exigência por resultados, acúmulo de competições, intervalos insuficientes para recuperação, excessos em treinamentos, além de outras situações que podem levar o atleta a passar de seus limites físicos e psicológicos. As especificidades de cada modalidade interferem também de maneiras diferentes sobre os estados de humor, assim é importante investigar-se as peculiaridades

psicológicas dentro das variadas modalidades e contextos (BRANDT et al., 2014; TRIMMER et al., 2013).

É preciso uma boa preparação mental para manter os fatores de humor em níveis adequados, elementos como autoconfiança, atenção, visualização positiva e concentração, contribuem para a manutenção das condições emocionais em níveis adequados para o treinamento. Para períodos de competições, as orientações devem se dar em relação às metas do atleta, à concentração para a tarefa a ser realizada, à sensação de controle da situação e às experiências individualmente significantes (BRANDT et al. 2014; REBUSTINI; MACHADO, 2012).

Portanto fica clara a grande importância de técnicos esportivos terem conhecimentos sobre formas de avaliação e interferência nos aspectos psicológicos de ansiedade e estado de humor em situações do meio esportivo. Compreender como cada aluno se sente e se comporta diante de situações desportivas diversas, pode contribuir para a melhora do seu rendimento e motivação, evitar danos físicos e psicológicos nos atletas, e também descartar a possibilidade de evasão e repulsa à prática esportiva. Com a ajuda dos treinadores, e uma equipe multidisciplinar, contando com profissionais da área de Psicologia, os atletas podem aprender a pensar e se comportar de maneira que a ansiedade e estados de humor não venham interferir negativamente nos resultados das competições.

Desta forma com a premissa de compreender a fundo a ansiedade, estado e traço, bem como os estados de humor, como um dos principais fatores que influenciam no ambiente esportivo e as relações entre tais fatores é que se justifica o presente estudo. O bom preparo físico, técnico e tático não se mostra suficiente para que atletas cheguem a níveis ótimos de rendimento. A compreensão dos componentes psicológicos individuais e situacionais, bem como a relação existente entre estes componentes é de suma importância, pois somente o

indivíduo psicologicamente preparado conseguirá demonstrar sua melhor performance dentro do mais alto nível que pode por ele ser alcançado.

2 OBJETIVOS

2.1 Gerais

Avaliar e identificar os escores de referência do estado de humor, ansiedade-traço e ansiedade-estado, em atletas do sexo feminino de Ginástica Artística, antes das competições.

2.2 Específicos

- Correlacionar os escores relativos do estado de humor, ansiedade-traço e ansiedade-estado, antes das competições.

3 MÉTODO

3.1 Amostra

A amostra foi constituída por 80 ginastas de 11 municípios do estado de São Paulo, todas do sexo feminino, com idade média de $13,2 \pm 2,1$ anos. Todas as participantes fazem parte de projetos esportivos municipais, treinam em média $4,8 \pm 1,2$ dias por semana, com sessões de treinamento $3,8 \pm 0,9$ horas por dia. O resultado da competição onde foi realizada a coleta de dados não interferia na continuação ou exclusão das ginastas de suas equipes.

3.2 Procedimentos

Este projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa, sob protocolo N°: CAAE: 15794613.0.0000.5398 (APÊNDICE A) Participaram do estudo apenas os indivíduos que atestaram estar de acordo com os procedimentos que foram aplicados cujos técnicos responsáveis assinaram o Termo de Consentimento Pós-Esclarecido, atestando estarem também de acordo com os procedimentos que foram aplicados.

Em contato com os atletas participantes, estes, foram informados sobre as condições para o ingresso na pesquisa. As instruções e informações foram padronizadas e dadas a todos participantes. O atleta com idade inferior a dezoito anos que concordaram em participar da pesquisa, previamente encaminharam para os pais ou para o técnico responsável um Termo de Consentimento Pós-Esclarecido (APÊNDICE B). As condições para que este participasse da pesquisa foi a devolução do Termo de Consentimento Pós-Esclarecido devidamente assinado pelos pais ou responsável. Sobretudo, o atleta acima de dezoito anos de idade, ao concordar em participar da pesquisa assinou previamente o Termo de Consentimento Pós-Esclarecido.

Os atletas foram avaliados individualmente, aqueles que se enquadravam nos critérios para a participação da pesquisa foram entrevistados “*in loco*”, e orientados a responder aos

questionários individualmente, no próprio local onde estavam (arquivancadas), 30 minutos antes da entrada para apresentação na competição. A coleta foi realizada em competições da Liga Intermunicipal, organizada em parceria entre academias, clubes e prefeituras do estado de São Paulo, em que as competições são realizadas em diversos níveis para promover a ampla participação; e Jogos Regionais da 6ª região, competição organizada pela Secretaria de Esporte Lazer e Juventude do estado de São Paulo, disputados pelas representações municipais, divididas em dois níveis, 9 a 14 anos, e livre, a partir de 9 anos. O pesquisador leu o enunciado de cada questionário explicando para o atleta o que deveria fazer, e ainda ficou todo o tempo ao lado da equipe para sanar eventuais dúvidas e auxiliar as crianças com dificuldade na interpretação dos questionários. Alguns participantes apresentaram dúvidas sobre significado de palavras, assim o pesquisador utilizou de palavras sinônimas para explicar. Também surgiram dúvidas ao responderem a ficha de avaliação demográfica quanto ao número de competições, neste caso o técnico respondeu com mais propriedade.

3.3 Instrumentos

Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI – II): tem como objetivo medir a ansiedade-estado pré-competitiva, ou seja, o quão ansioso o atleta sente-se em um dado momento no tempo, neste caso, logo antes da competição. Divide-se em: ansiedade cognitiva, somática e autoconfiança. O teste é composto de 27 questões, nas quais as respostas podem variar em escalas seguindo: absolutamente não (1); um pouco (2); bastante (3); e muitíssimo (4) (MARTENS et al., 1990).

Sport Competition Trait Anxiety Test (SCAT): é destinado à identificação do perfil de ansiedade em competição esportiva tendo como objetivo fornecer uma medida de ansiedade-traço competitiva reproduzível e válida de como os atletas ansiosos sentem-se antes de uma competição. É composto por 15 questões, sendo que algumas têm efeito de ativação,

outras de desativação e outras de efeito placebo, e suas respostas variam de: dificilmente (1); às vezes (2) e freqüentemente (3) (MARTENS, 1977).

Escala de Humor de Brunel (BRUMS): desenvolvida para permitir uma rápida mensuração do estado de humor em populações compostas por adultos e adolescentes (TERRY; LANE; FOGARTY, 2003). Adaptado do *Profile of Mood States – POMS* (MCNAIR; LORR; DROPPLEMAN, 1971), validado para o português por Rohlfis et al. (2008). O BRUMS contém 24 indicadores simples de humor, tais como as sensações de raiva, disposição, nervosismo e insatisfação que são perceptíveis pelo indivíduo que está sendo avaliado. Os avaliados respondem como se situam em relação às tais sensações, de acordo com a escala de 5 pontos (de 0 = nada a 4 = extremamente). A forma colocada na pergunta é “Como você se sente agora”, embora outra forma: “Como você tem se sentido nesta última semana, inclusive hoje”, ou “Como você normalmente se sente” possam ser usadas.

Ficha de Avaliação Demográfica: foi preenchida para levantar dados mediante questões sobre as variáveis: idade, sexo, tempo como atleta, tempo de participação competitiva, quantidade de participação em competições, além de outras questões sobre os treinamentos e competição (APÊNDICE C).

3.4 Análise dos dados

Os dados coletados foram organizados em tabela, gráfico e figuras para facilitar a apresentação, propiciando o melhor entendimento dos seus itens, com análise dos cálculos de estatística descritiva (média, mediana, desvio padrão, mínimo, máximo) e valores de percentil, frequência de ocorrência absoluta e relativa das respostas obtidas. Utilizou-se o coeficiente de correlação linear de Pearson (r) para verificar se houve correlação entre seis estados subjetivos e transitórios de humor. O grau do coeficiente de correlação foi avaliado

qualitativamente de acordo com a proposta de Callegari-Jacques (2007) da seguinte forma: fraca (entre 0,00 e 0,30); regular (entre 0,30 e 0,60); forte (entre 0,60 e 0,90) e muito forte (entre 0,90 e 1,00). Em todos os testes estatísticos foi adotado um nível de confiabilidade de 95% ($p < 0,005$).

4 RESULTADOS

A amostra foi constituída por 80 ginastas do estado de São Paulo, todas do sexo feminino, com idade média de $13,2 \pm 2,1$ anos, tempo de treino $6,48 \pm 2,67$ anos e de competição $5,3 \pm 2,5$ anos. Apesar de o tempo desde a primeira participação em competições, em anos, ser relativamente alto ($5,3 \pm 2,5$ anos), as ginastas relataram baixos números de participações em competições, sendo que a competição com maior média são os Jogos Regionais ($3,3 \pm 2,0$), desta forma analisando as médias gerais, os números apontam para quase duas competições por ano por atleta, o que demonstra que as competidoras avaliadas apresentam pouca experiência em competições oficiais (tabela 1).

Tabela 1: Estatística descritiva da caracterização da amostra (N=80)

	Média	DP	Mediana	Moda	Mínimo	Máximo
Idade	13,2	2,1	13,0	12,0	9,0	18,0
Tempo de treino*	6,5	2,7	6,0	6,0	1,0	13,0
Tempo em competições**	5,3	2,5	5,0	5,0	1,0	11,0
Treinos por semana	4,8	1,2	5,0	5,0	1,0	6,0
Horas por treino***	3,8	0,9	4,0	4,0	2,0	5,0
Competições Internacionais	0,3	0,9	0,0	0,0	0,0	5,0
Competições Nacionais	1,3	2,1	0,0	0,0	0,0	8,0
Competições Estaduais	2,2	2,5	1,0	0,0	0,0	10,0
Jogos Regionais	3,3	2,0	3,0	4,0	0,0	9,0
Jogos Abertos	2,5	2,0	2,0	1,0	0,0	9,0

*Tempo de treino em anos.

**Tempo em competições em anos.

***Horas por sessão de treinamento.

A tabela 2 mostra os resultados obtidos para estado de humor de acordo com cada variável. De maneira geral a amostra apresentou valores elevados para Vigor e Tensão ($9 \pm 3,4$) e ($7 \pm 3,2$) respectivamente. Os menores escores obtidos foram para raiva ($2 \pm 3,1$) e depressão média ($1 \pm 2,2$). Para o grupo a média de classificação do Distúrbio Total de Humor foi de $107,35 \pm 11,3$, assim se o resultado da soma dos escores de variáveis negativas, subtraindo o score da variável positiva, somado a 100 for maior que 107 para este grupo é considerado

distúrbio total de humor elevado, e caso o resultado for menor de 107 é considerado baixo Distúrbio Total de Humor.

Tabela 2: Estatística descritiva das dimensões dos Estados de Humor avaliadas antecedendo as competições de ginástica artística (N=80).

	Média	Desvio padrão	Mediana	Moda	Mínimo	Máximo
Tensão	7	3,2	6	6	0	13
Depressão	1	2,2	0	0	0	9
Raiva	2	3,1	1	0	0	14
Vigor	9	3,4	9	9	2	16
Fadiga	4	3,2	3	0	0	15
Confusão	3	2,7	3	0	0	10
DTH*	107,35	11,3	106	104	86	140

* Distúrbio Total de Humor (DTH).

A Figura 1 apresenta os valores de percentis obtidos para cada variável da Escala de Humor de Brunel (BRUMS). Por meio destes, pode-se perceber que a amostra não caracterizou o perfil de iceberg, pois as atletas apresentaram vigor e tensão inadequados para a saúde mental pré-competitiva. O vigor baixo e a tensão elevada foram os fatores determinantes para esta descaracterização.

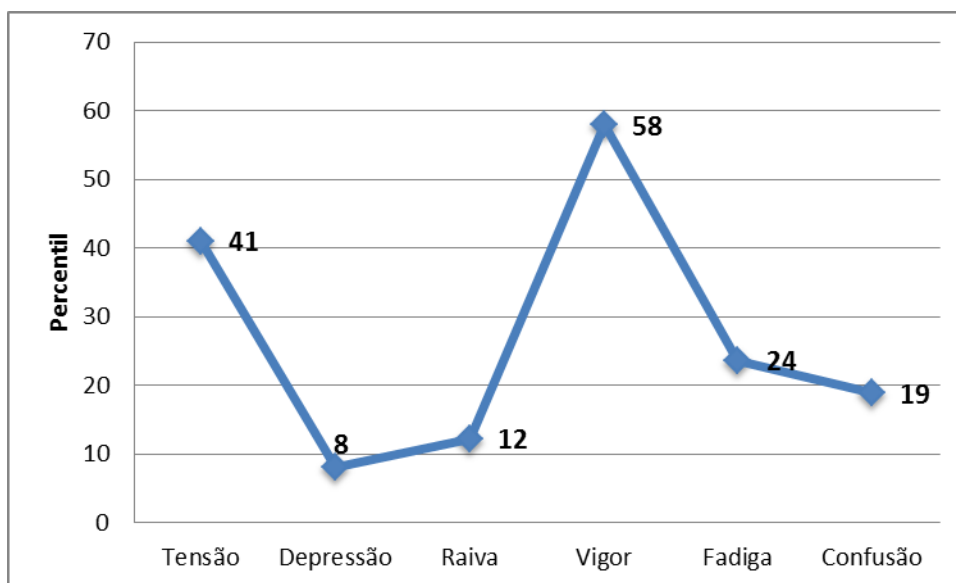


FIGURA 1: Percentis para cada variável de acordo com os scores médios apresentados de acordo com a Escala de Humor de Brunel (BRUMS).

A tabela 3 apresenta uma análise descritiva de ansiedade traço, ansiedade estado (cognitiva e somática) e autoconfiança. A ansiedade traço, cognitiva, somática e a autoconfiança apresentaram valores aproximados para média, mediana e moda.

Tabela 3: Estatística descritiva de Ansiedade Traço e Ansiedade Estado, avaliadas antecedendo as competições de ginástica artística (N=80).

	Média	Desvio padrão	Mediana	Moda	Mínimo	Máximo
Ansiedade Traço	23	3,9	24	24	13	28
Ansiedade Cognitiva	17	4,4	17	18	9	30
Ansiedade Somática	18	3,8	18	18	10	28
Autoconfiança	23	4,9	23	21	14	33

Na tabela 4 está a classificação de ansiedade variando entre baixa (10-12 pontos), média baixa (13-16 pontos), média (17-23 pontos), média alta (24-27 pontos) ou alta (28 ou acima), e juntamente a classificação de distúrbio total de humor sendo alto acima de 107 e baixo abaixo disto.

Tabela 4: Classificação e valores absolutos e relativos referentes aos valores de ansiedade traço, ansiedade somática, ansiedade cognitiva e distúrbio total de humor (N=80).

Classificação	Ansiedade traço		Ansiedade cognitiva		Ansiedade somática		Autoconfiança		DTH	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Baixa	0	0	12	15	5	6,2	0	0	43	53,7
Média Baixa	8	10,0	25	31,2	24	30,0	10	12,5	-	-
Média	29	36,2	38	47,5	45	56,2	35	43,7	-	-
Média Alta	38	47,5	3	3,7	5	6,2	22	27,5	-	-
Alta	5	6,2	2	2,5	1	1,2	13	16,2	37	46,2

Diante do que é proposto sobre a classificação (tabela 4), a maioria das participantes apresentaram ansiedade traço classificada como média alta (47,5%), ansiedade-estado cognitiva (47,5%), somática (56,2%) e autoconfiança (43,7%) classificadas com médias.

Quanto ao distúrbio total de humor (DTH) observou-se que 37 participantes (46,2%) foram classificados com elevado DTH em relação a população pesquisada.

Na tabela 5 observa-se as correlações e diferenças estatisticamente significativas ($p < 0,05$) entre os escores relativos do estado de humor, ansiedade-traço e ansiedade-estado, antes das competições. A tensão apresentou forte correlação positiva com a ansiedade traço ($r = 0,61$; $p < 0,001$), bem como a raiva apresentou forte correlação com a depressão ($r = 0,78$; $p = 0,001$). O DTH teve forte correlação positiva com todos os fatores negativos do estado de humor, sendo tensão ($r = 0,60$; $p < 0,001$), depressão ($r = 0,75$; $p < 0,001$), raiva ($r = 0,74$; $p = p < 0,001$), fadiga ($r = 0,73$; $p < 0,001$) e confusão ($r = 0,77$; $p < 0,001$). A ansiedade traço, cognitiva e somática apresentaram correlação regular com o DTH ($r = 0,32$; $p < 0,001$, $r = 0,49$; $p < 0,001$, $r = 0,34$; $p < 0,001$ respectivamente).

Tabela 5: Correlações entre variáveis de estado de humor, ansiedade traço e ansiedade-estado.

	A.T.	A.C.	A.S.	A.	T.	D.	R.	V.	F.	C.	DTH
Ansiedade Traço											
Ansiedade cognitiva	0,53*										
Ansiedade somática	0,57*	0,56									
Autoconfiança	-0,40	-0,53*	-								
Tensão	0,61*	0,45	0,38	-0,27							
Depressão	0,09	0,19	0,12	0,12	0,34						
Raiva	0,08	0,25	0,12	0,02	0,30	0,78*					
Vigor	0,00	-0,02	0,01	0,44*	0,15	0,09	0,06				
Fadiga	0,11	0,36	0,33	-0,15	0,34	0,49	0,45	-0,01			
Confusão	0,30	0,59	0,31	-0,31	0,43	0,49	0,47	-0,10	0,48		
DTH	0,32*	0,49*	0,34*	-0,31	0,60*	0,75*	0,74*	-0,25	0,73*	0,77*	

* Ansiedade Traço (A.T.); Ansiedade Cognitiva (A.C.); Ansiedade Somática (A.S.); Autoconfiança (A.); Tensão (T.); Depressão (D.); Raiva (R.); Vigor (V.); Fadiga (F.); Distúrbio Total de Humor (DTH).

Tratando da ansiedade houve correlação regular positiva entre a ansiedade cognitiva e somática com a ansiedade traço ($r=0,53$; $p<0,001$ e $r=0,57$; $p<0,001$ respectivamente) e a ansiedade somática com a cognitiva ($r=0,56$; $p=0,039$). A autoconfiança por sua vez teve correlação regular negativa com a ansiedade traço ($r=-0,40$; $p=0,988$) e cognitiva ($r=-0,53$; $p<0,001$), fraca correlação negativa com a ansiedade somática ($r=-0,23$; $p<0,001$) e correlação regular positiva com o vigor ($r=0,44$; $p<0,001$).

5 DISCUSSÃO

Este estudo objetivou avaliar e identificar os escores de referência do estado de humor, ansiedade-traço e ansiedade-estado, bem como comparar e correlacionar os escores relativos do estado de humor, ansiedade-traço e ansiedade-estado antes das competições. Ao analisar as características das atletas participantes foi possível perceber que, apesar de relatarem anos de experiência em treinamento, e com alta carga horária semanal, estas apresentaram pouca experiência de participação em competições internacionais, nacionais e estaduais.

Em relação à ansiedade a pesquisa encontrou resultados em conformidade com a Teoria Multidimensional da Ansiedade de Martens et al. (1990), onde o comportamento da ansiedade-estado se apresenta inversamente proporcional a autoconfiança. No presente estudo a autoconfiança foi classificada, para a maioria das atletas avaliadas entre média e média alta. Já a ansiedade-estado, cognitiva e somática, de maneira inversa, classificadas entre média e média baixa. Assim, as atletas que relatam ansiedade-estado diminuída, tendem a apresentar elevada autoconfiança, esse resultado corrobora outros estudos (FERNANDES, et al., 2014; SANTOS; PEDROZO; PERONDI, 2016).

No presente estudo foi constatado um perfil ansioso em 53,7% das ginastas participantes ao apresentar ansiedade traço classificada de acordo com Martens et al., (1990) entre média alta e alta. Leite et al. (2016) ao estudarem ansiedade-traço e estado pré-competitivas, também encontraram resultados que referem ao alto nível de ansiedade-traço em atletas universitários, principalmente do sexo feminino.

Fernandes et al. (2014) em estudo envolvendo os efeitos da experiência nas dimensões de intensidade, direção e frequência da ansiedade e autoconfiança competitiva, detectou, que a autoconfiança se eleva conforme a aquisição de experiência em participação competitiva, assim indivíduos com pouca experiência apresentam níveis mais baixos de autoconfiança. Essa hipótese não foi confirmada pelo presente estudo, pois a maioria das atletas

apresentaram autoconfiança média e média alta, e como já destacado anteriormente, não possuem muita experiência em competições.

Ao analisar os resultados de estado de humor do presente estudo verificou-se que o vigor se apresentou mais elevado que as demais fatores (tensão, raiva, depressão, fadiga e confusão) resultados semelhante também foram observados em outros estudos (MORGAN et al., 1988; MORGAN, 1980; BRANDT et al., 2011; BOLDIZSÁRS et al., 2016). Entretanto, não caracterizou o perfil de *iceberg* proposto por Morgan (1980), que se constitui como um estado de humor ideal para competição. Apesar de o vigor estar mais elevado que os demais fatores dos estados de humor, este se apresentou abaixo do esperado para um perfil pré-competitivo considerado como ideal, cabe destacar que a tensão se apresentou elevada. Essa relação também foi percebida na pesquisa de Rotta (2016) para jovens atletas, que também apresentaram um perfil de *iceberg*, porém abaixo do ideal.

Pesquisas com atletas experientes em competição (CATALÁN-ESLAVA et al., 2016; ROTTA, 2016), mostraram um perfil diferente do encontrado no presente trabalho, pois atletas de alto nível apresentaram estado de humor de acordo com o perfil de *iceberg* proposto por Morgan (1980), ou seja, dentro dos padrões ideais. Nesta linha, o avanço do atleta em nível competitivo favoreceria uma interpretação facilitadora, elevando o vigor e direcionando as dimensões envolvidas a um fator positivo para o desempenho. Porém, esta idéia ainda não está consolidada na literatura, pois muitos outros fatores influenciam o perfil de estado de humor do atleta, por exemplo, a maneira como é conduzido o treinamento, o gênero, o tipo e relevância da competição, exigências específicas do esporte, períodos de descanso, a qualidade do sono, entre outros (BRANDT, 2011; GIL et al., 2015; BRANDT, 2014).

Ainda tratando do estado de humor, a presente pesquisa constatou que 46,2% dos atletas pesquisados apresentam distúrbio total de humor elevado. Este resultado é preocupante, pois, analisando-o juntamente com a classificação da ansiedade traço de muitos

atletas, entre média alta e alta, pode indicar a existência de excesso de treinamento, bem como cobrança excessiva para com os atletas frente aos resultados competitivos. A participação esportiva, não relacionada a competições que gerem cobranças, pode ser considerada fator protetor contra o desenvolvimento de alterações psicológicas. Todavia, desde que trabalhada de forma adequada aos perfis dos participantes, respeitando seus níveis de desenvolvimento e personalidade, a prática esportiva de qualquer modalidade deve ser estimulada entre as crianças e os adolescentes, especialmente nas categorias iniciais, devido aos benefícios físicos e psicológicos conquistados (ROSENDAHL et al., 2009).

Para atingir o objetivo de comparar e correlacionar os escores referentes as variáveis ansiedade-traço, ansiedade-estado e os estados de humor, as análises de correlação realizadas no presente estudo mostraram que os fatores negativos dos estados de humor apresentaram forte correlação com o Distúrbio Total de Humor, esse resultado é esperado e pode ser encontrado em diversos estudos (MORGAN et al., 1988; BRANDT et al., 2011; BOLDIZSÁRS et al., 2016; CATALÁN-ESLAVA et al., 2016; ROTTA, 2016; GIL et al., 2015; BRANT et al., 2014). Foi observado também que o fator negativo de Tensão também apresentou forte correlação com Ansiedade Traço.

A Teoria da Ansiedade-Traço Competitiva determina uma predisposição do indivíduo para perceber situações competitivas como intimidadoras, representando um indicativo de como um atleta reagiria ao interpretar certas situações competitivas como ameaçadoras ao seu bem-estar físico, psicológico e social (GONÇALVES; BELO, 2007), logo o indivíduo com ansiedade-traço competitiva presente, tende a sentir-se tenso e apreensivo. Neves et al. (2016) detalhou que atletas internacionais de Tiro estavam mais tendenciosos à ansiedade, e ao mesmo tempo ao nervosismo e tensão, mais uma vez interrelacionando esses aspectos. Mesmo fora do ambiente competitivo a tensão é relacionada ao traço de ansiedade, em

pesquisa com estudantes de enfermagem realizada por Salles e Silva (2011) foi encontrada a relação entre tensão e ansiedade em 75% dos pesquisados.

A ansiedade cognitiva também teve alta correlação positiva com o fator confusão do estado de humor, isso pode ter ocorrido porque a ansiedade cognitiva provém de fatores que envolvem aspectos de pensamentos, e engloba dúvidas sobre o desempenho e a situação competitiva, bem como, o autojulgamento do atleta. Sonoo et al. (2010) verificou ansiedade cognitiva elevada em atletas de voleibol quando estes estavam prestes a enfrentar uma equipe com nível tecnicamente superior, pode-se dizer que a incerteza e confusão gerada diante do adversário também teve relação com a ansiedade cognitiva aumentada.

Serralta e Freitas (2002), em um estudo relacionando ansiedade, depressão e raiva, relatou que a depressão e a raiva estavam correlacionadas, mas não foi encontrada correlação entre raiva e ansiedade. O presente estudo corrobora a pesquisa citada, pois foi encontrada forte correlação positiva entre depressão e raiva, e também não houve correlação entre raiva e ansiedade. Não foram encontrados estudos na área esportiva que analisassem essa relação de forma explícita, porém Rotta (2016), ao avaliar os estados de humor de atletas de tênis com os de voleibol, verificou que a raiva, a depressão e a confusão foram as variáveis que, diante das comparações, mais se relacionaram. Assim, mais estudos são necessários para compreender o impacto da ansiedade sobre os estados de humor, depressão e raiva.

6 CONCLUSÃO

Os aspectos psicológicos pré-competitivos, entre eles a ansiedade e estado de humor, é um tema de muita relevância para o meio esportivo, pois o desempenho dos atletas pode ser influenciado pelas suas percepções a respeito do evento e seus sintomas antes da competição, afetando seus resultados de maneira positiva ou negativa.

O presente estudo revelou que diante de uma competição habitual, onde ocorreu a coleta de dados, as ginastas apresentaram autoconfiança dentro dos padrões esperados, bem como os níveis de ansiedade somática e cognitiva. Assim conclui-se que os níveis de ansiedade-estado e autoconfiança das ginastas foram considerados como facilitadores para seu desempenho, principalmente pelo nível de autoconfiança demonstrado pelos atletas antes do início da competição.

Ao observar os fatores inerentes aos estados de humor, podemos perceber que um alto índice de tensão foi relatado, isso pode significar cobrança, e esta pode partir do próprio atleta, dos pais, dos técnicos, da torcida, e até dos companheiros de equipe. O alto nível de Tensão pode indicar ainda, excesso de treinamento e conseqüentemente pressão psicológica. Com a evolução esportiva ao longo dos anos, a exigência com os praticantes também cresce, no caso da ginastica artística nota-se a requisição de elementos de alta dificuldade e com execução impecável dos movimentos. Em vista dessa busca pela perfeição e pela vitória, a maioria dos atletas podem sofrer pressão, medo e ansiedade, sendo crucial que o profissional saiba direcionar a prática para conquistar um desempenho ótimo.

Os componentes dos estados de humor, não podem ser vistos como características imutáveis, pois são tendências comportamentais que oscilam de acordo com as demandas ambientais. A compreensão das dimensões da ansiedade e do estado de humor pode possibilitar maior entendimento a respeito do comportamento dos atletas durante o período

competitivo. Os atletas podem aprender a controlar a ansiedade e modificar seu humor em favor do seu desempenho, e ainda podem conseguir mantê-los em níveis considerados ideais para a boa performance, o que contribuirá para a evolução, não somente dos aspectos físicos, mas de maneira a contribuir com a saúde e controle dos componentes psicológicos envolvidos na prática esportiva.

Os professores e treinadores devem elaborar métodos de treinamento que contemplem a superação em nível psicológico, das situações impostas pela competição, favorecendo seu desempenho esportivo. Identificar as diferenças e características, técnicas, táticas e psicológicas de cada modalidade, realizar avaliação individual dos componentes psicológicos, elencar as principais necessidades observadas, buscar as intervenções que podem ser realizadas ao longo do processo planejado. Tais como, o relaxamento, a ativação ou concentração, a intervenção psicológica na recuperação de lesão, com estratégias individuais e coletivas, podem contribuir para o sucesso do bem estar psicológico dos atletas.

REFERÊNCIAS

- ARRUDA, A.F.S.; AOKI, M.S; FREITAS, C.G.; DRAGO, G.; OLIVEIRA, R.; CREWETHER, B.T.; MOREIRA, A. Influence of competition playing venue on the hormonal responses, state anxiety and perception of effort in elite basketball athletes. **Physiology & Behavior**, v. 130, p. 1-5, 2014.
- BARBACENA, M. M.; GRISI, R. N. F. Nível de ansiedade pré-competitiva em atletas de natação. **Conexões**, Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, Campinas, v. 6, n. 1, 2008.
- BASAK, S.; HANSDA, K. Relationship of state anxiety and trait anxiety between physical education students and general degree college students. **International Journal of Experimental Research and Review**, v. 5, pp. 15-17, 2016.
- BERISHA M, HALILI B. Demonstration of psychological factors for executing the gymnastic elements (acrobatic). **Eur. Sci. Journal**, v.11, pp. 258-267, 2015.
- BOLDIZSÁR, D; SOÓS, I; WHYTE, I ; HAMAR, P. An investigation into the relationship between pre-competition mood states, age, gender and a national ranking in artistic gymnastics, **Journal of Human Kinetics**, v. 50, Issue 2, Jun, 2016.
- BRANDT R. M. S.; SEGATO, V.L.; KRETZER, F.L.; CARVALHO, T.; ANDRADE, A. Relações entre os estados de humor e o desempenho esportivo de velejadores de alto nível. **Psicologia: Teoria e Prática**, v. 13, n. 1, p. 117-130, 2011.
- BRANDT, R.; WERLANG, R.G.; BEVILACQUA, G.G.; PEREIRA, F.S.; LIZ, C.M.; ARAB, C., SILVA, R.B.; ANDRADE, A. Estados de humor e fatores associados no desempenho de nadadores no período competitivo. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, ano 12, n. 40, abr/jun, 2014.
- CALLEGARI-JACQUES, S. M. **Bioestatística: princípios e aplicações**. Artmed, 2007.
- CATALÁN-ESLAVA, M.; GONZÁLEZ-VÍLLORA, S., PASTOR-VICEDO, J.C.; CONTRERAS-JORDÁN, O.R. Perfil emocional según el nivel de competición: Aplicación al squash. **Revista de Psicología del Deporte**,v. 25, n. 1, pp. 11-17, 2016.
- CHENNAOUI, M.; BOUGARD, C.; DROGOU, C.; LANGRUME, C.; MILLER, C.; GOMEZ-MERINO, D.; VERGNOUX, F. Stress Biomarkers, Mood States, and Sleep during a Major Competition: “Success” and “Failure” Athlete's Profile of High-Level Swimmers. **Front Physiol**, n. 7, v. 94, 2016.
- COX, R.H. **Sport Psychology Concepts and Applications**. New York: McGraw-Hill, 2012.
- CRUZ, J E; VIANA, M. Autoconfiança e Rendimento na Competição Desportiva. In **Manual de Psicologia do Desporto**. Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho e Instituto Superior de Psicologia Aplicada. Lisboa, 1996.

CRUZ, J. F. Stress, ansiedade e competências psicológicas em atletas de elite e de alta competição: relação com o sucesso desportivo. In: CRUZ, J.; GOMES, A. R. (Orgs.) **Psicologia Aplicada ao Desporto e à Actividade Física: teoria, investigação e intervenção**. Braga: Universidade do Minho e Associação dos Psicólogos Portugueses, 1997.

DE ROSE JUNIOR, D.; VASCONCELLOS, E.G . Ansiedade-traço competitiva e atletismo: um estudo com atletas infanto-juvenis. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v.11, n.2, p. 148-154, julho – dezembro, 1997.

DUARTE, R. B. Los estados de ánimo em el deporte: fundamentos para su evaluación. **Revista Digital**, Buenos Aires, n. 110, jul. 2007. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd110/los-estados-de-animo-en-el-deporte.htm>>. Acesso em: 17 jul. 2016.

EISENBARTH, C. A.; PETLICHKOFF, L. M. Independent and Interactive Effects of Task and Ego Orientations in Predicting Competitive Trait Anxiety among College-Age Athletes. **Journal of Sport Behavior**, v. 35, n.4, pp. 387-405, Dec, 2012.

ESFAHANI N.; SOFLU H.G.; ASSADI, H. Comparison of Mood in Basketball Players in Iran League 2 and Relation with Team Cohesion and Performance. **Procedia - Soc Behav Sci**, 2011, v. 30, pp. 2364-2368.

FELTZ, L.D.; ÖNCÜ, E. Self-confidence and self-efficacy. In: **PAPAIOANNOU, A.G.; HACKFORTH, D. Routledge Companion to Sport and Exercise Psychology: Global Perspectives and fundamental concepts**, Routledge Taylor & Francis Group, 2014.

FERNANDES, M. G., VASCONCELOS-RAPOSO, J. & FERNANDES, H. M. Propriedades Psicométricas do CSAI-2 em Atletas Brasileiros. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 25, n. 4, pp. 679-687, 2012.

FERNANDES, M. G., VASCONCELOS-RAPOSO, J. & FERNANDES, H. M. Relação entre orientações motivacionais, ansiedade e autoconfiança, e bem-estar subjetivo em atletas brasileiros. **Motriz**, v.8, n.3, Vila Real, jul, 2012.

FERNANDES, M.G.; NUNES, S.A.N.; RAPOSO, J.V. FERNANDES, H.M. Efeitos da experiência nas dimensões de intensidade, direção e frequência da ansiedade e autoconfiança competitiva: Um estudo em atletas de desportos individuais e coletivos. **Motricidade**, v. 10, n. 2, pp. 81-89, 2014.

FERREIRA, E.M.R.S. O estado de ansiedade pré-competitiva e autoconfiança Estudo realizado com jogadores seniores de hóquei em patins. **Faculdade de Desporto, Universidade do Porto**. Porto, 2006.

FERREIRA, J. S.; LEITE, L. P. R.; NASCIMENTO, C. M. C. Relação entre níveis de ansiedade-traço competitiva e idade de atletas de voleibol e análise destes níveis pré e pós-competição. **Motriz**, Rio Claro, v. 16 n. 4, p. 853-857, 2010.

GARY, R.; MARK, F. Intolerance of Uncertainty as a Predictor of Performance Anxiety and Robustness of Sport Confidence in University Student-Athletes. **Journal of Clinical Sport Psychology**. Vol. 9 Issue 4, p335-344, dec. 2015.

GATTI, R.; DE PALO, E. F. An update: salivary hormones and physical exercise. **Scand. J. Med. Sci. Sports**, n.21, pp. 157–169, 2011.

GIL, R.B.; MONTERO, F.O.; FAYOS, E.J.G.; GULLON, J.M.L.; PINTO, A. Otimismo, burnout e estados de humor em desportos de competição. **Análise Psicológica**, v. 2, n.33, pp. 221-233, 2015.

GÓMEZ, R.P; SÁNCHEZ, J.C.J. MÉNDEZ-SÁNCHEZ, M. P.; JAENES-, P. El poder explicativo de la ansiedad en los estados de ánimo de deportistas españoles: The explanatory power of anxiety in the mood of Spanish athletes. **Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF)**, n. 30, pp. 207-210, 2016.

GONÇALVES, M.P.; BELO, R.P. Ansiedade-traço competitiva: diferenças quanto ao gênero, faixa etária, experiência em competições e modalidade esportiva em jovens atletas. **Psico-USF**, v. 12, n. 2, p. 301-307, jul./dez. 2007.

GOULD, D.; KRANE, V. The arousal-athletic performance relationship: current status and future directions. In: HORN, T. S. (Org.) **Advances in sport psychology**. Champaign: Human Kinetics, 1992.

HAGTVET, K. A.; HANIN, Y. L. Consistency of performance-related emotions in elite athletes: generalizability theory applied to the IZOF model. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 8, n. 1, p. 47-71, Janeiro, 2007.

HORIKAWA, M.; YAGI, A. The Relationships among Trait Anxiety, State Anxiety and the Goal Performance of Penalty Shoot-Out by University Soccer Players. **Journal PLOS-One**, April, 2012.

INTERDONATO, G.C.; MIARKA, B. & FRANCHINI E. Análise da ansiedade pré - competitiva e competitiva de jovens judocas. **Revista de Artes Marciales Asiáticas**. V. 8, n. 2, Julio-Diciembre, 2013.

INTERDONATO, G. C., OLIVEIRA, A. R., LUIZ JR, C. C., & GREGUOL, M. Análise da Ansiedade-traço Competitiva em Jovens Atletas, **Conexões UNICAMP**, v. 8, n. 3, pp. 1-9, 2010.

KARAGEORGHIS, C. J., & TERRY, P. C. **Inside Sport Psychology**. Champaign: Human Kinetics, 2011.

KELLER, B.; BRAGA, A. M.; COELHO, R. W. Relação entre a personalidade e lesões musculares em atletas de tênis de campo. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 19, N. 2, Março-Abril, 2013.

LANDERS, D.M. Arousal, attention and skilled performance: Further Considerations. **Journal Quest**, v.33,n.2, pp. 271-283, 1982.

LANE A.M.; DEVONPORT T.J.; SOOS, I.; KARSAI, I.; LEIBINGER, E.; HAMAR, P. Emotional Intelligence and Emotions Associated with Optimal and Dysfunctional Athletic Performance. **J Sports Sci Med**, v. 9, n. 3, pp. 388–392, 2010.

LANE, A.M.;TERRY, P.C. The nature of mood: development of a conceptual model with a Focus on depression. **J Appl Sport Psychol.**; v. 12, n. 1, pp. 16-33, 2000.

LANE, A. M. et al. Mood, self-set goals and examination performance: the moderating effect of depressed mood. **Personality and Individual Differences**, v. 38, n. 1, p. 143-153, July 2005.

LAVALLEE, L.; FLINT, F. The Relationship of Stress, Competitive Anxiety, Mood State, and Social Support to Athletic Injury. **Journal of Athletic Training**. v.31, n.4, Dezembro, 1996.

LEITE, C. D.; SILVA, A. A.; ANGELO, L.F.; RUBIO, K.; MELO, G.F. Representações de ansiedade e medo de atletas universitários. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, v. 6, n.1, 2016.

LOTFI, G; TAHMASEBI, F. RABAVI, A. The impact of instructional and motivational self-talk on cognitive anxiety, somatic anxiety, and learning of soccershoot skill in beginner players. **International Journal of Advanced Biotechnology and Research (IJBR)**. V. 7, pp . 543-549, Special Issue, Number-June, 2016.

MABWEAZARA, S.Z.; LEACH, L.; ANDREWS, B.S. Predicting swimming performance using state anxiety. **South African Journal of Psychology**, April, 2016.

MACHADO, A. A. Importância da Motivação para o Movimento Humano. In: Perspetivas. Interdisciplinares em Educação Física, São Paulo: **Soc. Bras. Des. Educação Física**, 2001.

MARTENS, R. Sport competition anxiety test. Champaign, **Human Kinetics**, 1977.

MARTENS, R.; VEALEY, R. S.; BURTON, D. Competitive anxiety in sport. Champaign , **Human Kinetics**, 1990.

MATOS, T.S.Q.; ROCHA SILVA, V.A. da; Influência da ansiedade pré-competitiva no atletismo. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, vol. 13, n. 3, p. 81-90, 2014.

MCCANNY, C. Anxiety within Sport. **The Sport In Mind – Sport Psychology**, May, 2013.

MILISTETD M.; NASCIMENTO, J.V.; SILVEIRA, J.; FUSVERKI D. Análise da organização competitiva de crianças e jovens: adaptações estruturais e funcionais. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 36, n.3, p. 671–678, Julho–Setembro, 2014.

MIRANDA, R.; COIMBRA, D. R.; MIRANDA JUNIOR, M. V.; RUSSO, A. F.; ANDRADE, A.; BARA FILHO, M. Habilidades de coping em atletas escolares brasileiros. **Caderno de Educação Física e Esporte, Marechal Cândido Rondon**, v. 13, n. 1, p. 31-38, jan./jun, 2015.

MORGAN, W. O. et al. Personality structure, mood states and performance in elite male distance runners. **International Journal Sport Psychology**, v. 19, n. 4, p. 246-264, 1988.

MORGAN, W. P. Test of champions: the iceberg profile. **Psychology Today**, v. 14, p. 92-108, 1980.

MORGAN, W. P., Selected psychological factors limiting performance: A mental health model. In **Limits of Human Performance**. D. H. Clarke and H. M. Eckert (Eds.), Human Kinetics Publishers, Champaign, IL, 1985.

MORGAN, W. P.; BROWN, D. R., RAGLIN, J. S. ; O'CONNOR, P. J. ; ELLICKSON, K. A. Psychological monitoring of overtraining and staleness. **Brit.J.Sports Med.**, v. 21, n. 3, pp. 107-114, September, 1987.

MUCHUANE, D. V. Estudo da ansiedade pré- competitiva em atletas moçambicanos de Natação e Atletismo. 2001. 96 f. Dissertação (Mestrado em Ciência do Desporto) - Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, **Universidade do Porto**, 2001.

MURRAY, E. J. **Motivação Humana**. 5. ed. Rio de Janeiro: Zahar, 1983.

NEVES, A.N.; CARVALHO, A.J.; ZANETTI, M.C.; BRANDÃO, R.M.F.; FERREIRA, L. Dissimilaridade das habilidades mentais, traços de personalidade, alexitimia e estados de humor em atletas de tiro esportivo das Forças Armadas. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, São Paulo, v.6, n.3, dezembro, 2016.

NEVES, C.M., MEIRELES, J.F.F., CARVALHO, P.H.B, ALMEIDA, S.S., FERREIRA, M.E.F. Insatisfação corporal de adolescentes atletas e não atletas de ginástica artística. **Rev. bras. cineantropom. desempenho hum.** v.18, n.1, Florianópolis, Jan./Feb, 2016.

OLIVEIRA, L.P.; FOGAGNOLI, A.H.; VIEIRA, L.F. Estado de humor e desempenho: uma análise sob a ótica da teoria da catástrofe. **Caderno de Educação Física e Esporte – CEFÉ**, v. 13, n. 1, 2015.

PAES, M.J.; MACHADO, T.A.; BERBETZ, S.R.; STEFANELLO, J.M.F. Frequência, intensidade e direção da ansiedade e sua relação com a coesão grupal em uma equipe de voleibol infanto-juvenil masculina. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, São Paulo, v.6, nº- 3, dezembro 2016.

PONTE, F.E.F.B. Os processos de atenção e de memória em crianças e adolescentes de diferentes estilos cognitivos: dependentes e independentes de campo. Tese. **Universidade de Santiago de Compostela**, 2006.

REBUSTINI, F.; MACHADO, A.A. Dinâmicas sociais e estados de humor. **Motriz: rev. educ. fis.**, v.18, n.2, Rio Claro, Apr./June 2012.

REIS, R.P.N. A ansiedade pré-competitiva no futebol: estudo comparativo entre os níveis de ansiedade pré-competitiva de equipas de futebol dos escalões infantil e sénior do distrito de castelo branco. Dissertação. **Instituto Politécnico de Castelo Branco**, março, 2014.

RIES, F., CASTAÑEDA, V. C., CAMPOS, M. D. C., & DEL CASTILLO, A. O. Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competición. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, v. 12, n.2, p.9-16. 2012.

ROSENDAHL J, BORMANN B, ASCHENBRENNER K, ASCHENBRENNER F, STRAUSS B. Dieting and disordered eating in German high school athletes and non-athletes. **Scand J Med Sci Sports**, v.19, n.5, pp.731-739, 2009.

ROTTA, M. T. Evaluation of Humor States in Tennis and Volleyball Athletes of Youth and Adult High Performance. **Health & Social Change**. v.6, n.2, p.28.-43, 2016.

RUIZ, M.C.; RUGLIN, J.S.; HANIN, Y.L. The individual zones of optimal functioning (IZOF) model (1978–2014): Historical overview of its development and use. **International Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 15, Iss.1, 2017.

SALLES, L.F.; SILVA, M.J.P. Correlação entre ansiedade e níveis de tensão. **Revista de Enfermagem Referência**. V.3, n.3, 2011.

SAMULSKI D, NOCE F, CHAGAS M. Estresse. In: SAMULSKI D, editor. **Psicologia do esporte: um manual para a educação física, fisioterapia e psicologia**. São Paulo: Manole, 2002.

SANTOS. A.R.M.; LOFRANO-PRADO, M.C; MOURA, P.V.; SILVA, E. A.P.C.; LEÃO, A.C.C.; FREITAS, C.M.S.M. Ansiedade pré-competitiva em jovens atletas de nado sincronizado: uma análise à luz dos aspectos emocionais. **Rev. educ. fis. UEM**, v.24, n..2, Maringá Aprl./June, 2013.

SCOTT-HAMILTON, JOHN, SCHUTTE, NICOLA S., MOYLE, GENE M., & BROWN, RHONDA F. The relationship between mindfulness, sport anxiety, pessimistic attributions and flow in competitive cyclists. **International Journal of Sport Psychology**, v. 47, pp. 103-121, 2016.

SERRALTA, F.B.; FREITAS, P.R.R. de. Bruxismo e afetos negativos: um estudo sobre ansiedade, depressão e raiva em pacientes bruxômanos. **JBA**, Curitiba, v.2, n.5, p.20-25, jan./mar. 2002.

SILVA, M.M.F.; VIDUAL, B.P.; OLIVEIRA, R.A.; YOSHIDA, M.H.; BORIN, J.P.; FERNANDES, P.T. Ansiedade e desempenho de jogadoras de voleibol em partidas realizadas dentro e fora de casa. **Rev. educ. fis. UEM**, v. 25, n. 4, Maringá, set./dez., 2012. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.4025/reveducfis.v25i4.24347>> Acesso em: 08/07/2016.

SONOO, C.N.; GOMES, A.L.; DAMASCENO, M.L.; SILVA, S.R.; LIMANA, M.D. Ansiedade e desempenho: um estudo com uma equipe infantil de voleibol feminino. **Motriz**, Rio Claro, v.16 n.3, pp.629-637, jul./set. 2010.

SOUZA, M. A. P.; TEIXEIRA, R. B.; LOBATO, P.L. Expressions of anxiety in amateur pre-competitive swimmers. **Rev. educ. fis. UEM**, v.23, n.2, Maringá, 2012.

SPIELBERGER, C.D. (1966) Anxiety and behavior:. New York: **Academic Press**.

STEFANELLO, J.M.F. Ansiedade competitiva e os fatores de personalidade de adolescentes que praticam voleibol: um estudo causal – comparativo. **Kinesis**, v. 6, n. 1, jan./jun. 1990.

TAMMINEN, K. A., CROCKER, P. R. E., & MCEWEN, C. E. Emotional experiences and coping in sport: How to promote positive adaptational outcomes in sport. In R. Gomez, R. Resende, & A. Albuquerque (Eds.), **Positive human functioning from a multidimensional perspective**, pp.143-162. New York: Nova Science, 2016.

THANDER, A. Analysis of Sports Competition Anxiety Between Male Judokas and Karate Fighters. **International Journal of Scientific Reseach**. v. 5, Issue. 6, June, 2016.

TRIMMER, P. C.; PAUL, E.S.; MENDEL, M.T.; McNamara, J.M.; HOUSTON, A.I. On the evolution and optimality of mood states. **Behav. Sci.**, v.3, n.3, pp. 501-521, 2013.

UPHILL, M. A., & JONES, M. V. (2012). The consequences and control of emotions in elite athletes. In J. Thatcher, M. V. Jones, & D. Lavallee (Eds.), **Coping and emotion in sport** (2nd ed., pp. 213-235). London: Routledge.

VIEIRA, L.F.; VISSOCI, J.R.N.; ILIVEIRA, L.P.; VIEIRA, J.L.L. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 15, n. 2, p. 391-399, abr./jun., 2010.

VINHAIS, J.M.B. Ansiedade Pré-Competitiva nas Modalidades Coletivas e Individuais. **Universidade de Trás-Os-Montes e Alto Douro (UTAD)** Portugal, dissertação, nº 40415, 2013.

WAGSTAFF, C.R.; NEIL, R.; MELLALIEU, S.; HANTON, S. Key Movements in Directional Research in Competitive Anxiety. In: **Coping and Emotion in Sport, Second Edition**, pp. 143-166, May, 2012.

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. **Foundations of Sport and Exercise Psychology**, 5E. Human Kinetics, 2011.

WERNECK, Z.; FILHO, M.G.B.; COELHO, E.F.; FERREIRA, R.M.; PAULA, H.L.DE; SOARES, T.M. Características predictoras da escalação de jovens atletas de futsal. **Revista Brasileira de Futebol**. v.8, n.1, 2015.

ZAJONC, R. B. Social facilitation. **Science**, v.149, n. 3681, pp.269-274, 1965.

APÊNDICE

APÊNDICE A: Parecer Consubstanciado do CEP

"FACULDADE DE CIÊNCIAS
CAMPUS DE BAURU/ UNESP -
"JÚLIO DE MESQUITA



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: ESTRESSE, ESTADO DE HUMOR E ANSIEDADE: UM ESTUDO COM ATLETAS DE ESPORTES INDIVIDUAIS E COLETIVOS

Pesquisador: Carlos Eduardo Lopes Verardi

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 15794613.0.0000.5398

Instituição Proponente: UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA JULIO DE MESQUITA FILHO

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 323.400

Data da Relatoria: 27/06/2013

Apresentação do Projeto:

Apresenta-se em conformidade com as exigências metodológicas científicas.

Objetivo da Pesquisa:

Definido de modo claro.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Não apresenta riscos.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Investigação de significativa relevância científica.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Apresentam-se devidamente e adequadamente.

Recomendações:

Nada a declarar.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Nada a declarar.

Situação do Parecer:

Aprovado

Endereço: Av. Luiz Edmundo Carrigo Coube, nº 14-01

Bairro: CEP: 17.033-360

UF: SP **Município:** BAURU

Telefone: (143)103-6087 **Fax:** (143)103-6087 **E-mail:** arimaia@fc.unesp.br

"FACULDADE DE CIÊNCIAS
CAMPUS DE BAURU/ UNESP -
"JÚLIO DE MESQUITA



Continuação do Parecer: 323.400

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

Considerações Finais a critério do CEP:

Projeto considerado aprovado por estar em conformidade com os parâmetros legais, metodológicos e éticos analisados pelo colegiado.

BAURU, 02 de Julho de 2013

**Assinador por:
Ari Fernando Maia
(Coordenador)**

Endereço: Av. Luiz Edmundo Carrijo Coube, nº 14-01
Bairro: CEP: 17.033-360
UF: SP **Município:** BAURU
Telefone: (143)103--6087 **Fax:** (143)103--6087 **E-mail:** arimaia@fc.unesp.br

APÊNDICE B: Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E PÓS-ESCLARECIDO

(Obrigatório para Pesquisas Científicas em Seres Humanos – Resolução n.º 196/96 – CNS)

Eu,.....RG..... Declaro que aceito fazer parte, por livre e espontânea vontade, do estudo. “Relação entre estado de humor, ansiedade traço e ansiedade estado em situação competitiva”. Informo que compreendi todas as informações que me foram dadas pelos pesquisadores Carlos Eduardo Lopes Verardi telefones (14) 3103-6082/Ramal: 7615 e (14) 8122-6899 e Patrícia Marques Barreto telefone sob suas responsabilidades, de acordo com o seguinte texto:

O objetivo do estudo será identificar e comparar escores de interesse de estado de humor, ansiedade traço e ansiedade estado, em atletas do sexo feminino, praticantes de modalidades esportivas individuais, em diferentes competições. A amostra deste estudo será constituída, por atletas, do gênero feminino, nas diferentes faixas etárias, integrantes da modalidade Ginástica Artística. O critério de inclusão será, portanto, que o atleta integre uma equipe com participação em competições oficiais organizadas pelas Secretarias, Confederações e Federações filiadas às respectivas modalidades. Os atletas serão avaliados individualmente, aqueles que se enquadravam nos critérios para a participação da pesquisa serão entrevistados “*in loco*”, e orientados a responder os questionários momentos antes das competições.

Esse projeto reveste-se da importância de analisar as questões, que permitem identificar as características inerentes à formação de atletas na modalidade esportiva individual Ginástica Artística. A ação interdisciplinar almeja estruturar uma melhor orientação e planejamento nas práticas de formação e também dos resultados obtidos pelos atletas. Os riscos para os participantes são mínimos e incluem possibilidade de experimentar sentimentos de ansiedade ao discutir aspectos emocionais que podem causar preocupação pelo impacto negativo que podem ter sobre a prática esportiva. Entendo que nenhuma compensação será oferecida em decorrência de nossa participação e que minha assinatura neste documento, por livre e espontânea vontade, representa a concordância para atuarmos como sujeitos no estudo proposto com a liberdade para interromper a participação em qualquer fase do estudo, no momento em que julgar necessário.

Fica-me assegurado o sigilo de nossa identidade e conhecer os resultados obtidos. Essa pesquisa também não trará despesas, gastos ou danos para nós e, caso haja, serão ressarcidos. Confirmo que, após entender todas as informações sobre o estudo. Aceito participar como voluntário e autorizo a publicação dos resultados e sua apresentação em eventos científicos, aulas, sem que meu nome venha a público.

Bauru,..... de de 20.....

Assinatura do responsável

Assinatura do participante.

Assinatura do pesquisador

Mestranda Patrícia Marques Barreto / Prof. Dr. Carlos Eduardo Lopes Verardi.
Telefone para contato: (14) 3103-6082/Ramal: 7615 e (14) 8122-6899

Data: __/__/__

Declaro que recebi cópia do presente Termo de Consentimento.

APÊNDICE C: Ficha de avaliação demográfica

Data : ____/____/____.

Nome: _____ .Idade:_____. Escolaridade: _____
 Categoria em que compete: () livre – () Até 14 anos (se feminino)/ até 16 anos (se masculino)

1) Idade de iniciação esportiva (Com quantos anos começou a treinar?)
 _____.

2) Tempo como atleta em competições: _____

3) Características do Treinamento:

Quantas vezes você treina por semana?

Quantas horas de duração tem cada treinamento diário? _____ horas

Quantas horas você treinou na semana que antecedeu essa competição? _____ horas

4) Você já participou de quais competições:

Competições Internacionais (Nº de vezes):_____

Competições Nacionais (Nº de vezes):_____

Competições Estaduais (Nº de vezes):_____

Competições Municipais (Nº de vezes):_____

Jogos Regionais (Nº de vezes):_____

Jogos Abertos do Interior (Nº de vezes):_____

8) Você pratica Ginástica Artística porquê?

() Prazer () Fazer amigos () Aprender () Se tornar atleta profissional

9) Considerando a prática da G.A., a sua família:

() Incentiva / () Não incentiva / () Obriga a praticar / () Indiferente

10) Com que frequência os seus pais acompanham suas competições?

() Todos os jogos () Nunca () Raramente

() Quase sempre

11) Durante as competições, o que te deixa mais ansioso, a presença da torcida, do técnico ou dos seus pais? Por que? _____

ANEXOS
ANEXO 1: Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI – II)

Responda baseado em como você se sentindo para o jogo de hoje. Favor responder com sinceridade. Não deixe nenhuma questão em branco. Leia com atenção. Sua colaboração é fundamental.

Para cada uma das afirmações abaixo marque uma opção que corresponda ao que você está sentindo neste momento:

1. Estou com temor porque é possível que eu não jogue tão bem como poderia jogar.

Nada Um pouco Bastante Completamente

2. Me sinto nervoso.

Nada Um pouco Bastante Completamente

3. Tenho certeza que vou superar a pressão.

Nada Um pouco Bastante Completamente

4. Me sinto inseguro.

Nada Um pouco Bastante Completamente

5. Me sinto tranquilo.

Nada Um pouco Bastante Completamente

6. Meu corpo está tenso.

Nada Um pouco Bastante Completamente

7. Tenho confiança em mim mesmo.

Nada Um pouco Bastante Completamente

8. Estou com medo de perder.

Nada Um pouco Bastante Completamente

9. Sinto tensão do estomago.

Nada Um pouco Bastante Completamente

10. Me sinto seguro.

Nada Um pouco Bastante Completamente

11. Estou preocupado de ficar bloqueado pela pressão.

Nada Um pouco Bastante Completamente

12. Meu corpo está relaxado.

Nada Um pouco Bastante Completamente

- 13. Acredito que vou superar o desafio.**
 Nada Um pouco Bastante Completamente
- 14. Estou em dúvida/incerteza de poder alcançar meu objetivo.**
 Nada Um pouco Bastante Completamente
- 15. Estou com medo de jogar mal.**
 Nada Um pouco Bastante Completamente
- 16. Meu coração está batendo depressa.**
 Nada Um pouco Bastante Completamente
- 17. Estou certo que vou jogar bem.**
 Nada Um pouco Bastante Completamente
- 18. Sinto um nó no estomago.**
 Nada Um pouco Bastante Completamente
- 19. Minha mente está relaxada.**
 Nada Um pouco Bastante Completamente
- 20. Estou com medo que minha atuação não satisfaça aos outros.**
 Nada Um pouco Bastante Completamente
- 21. Minhas mãos estão úmidas.**
 Nada Um pouco Bastante Completamente
- 22. Estou confiante porque acredito que vou atingir meu objetivo.**
 Nada Um pouco Bastante Completamente
- 23. Estou temeroso que não consiga me concentrar.**
 Nada Um pouco Bastante Completamente
- 24. Meu corpo está rígido.**
 Nada Um pouco Bastante Completamente
- 25. Me sinto a vontade.**
 Nada Um pouco Bastante Completamente
- 26. Estou temeroso com este jogo.**
 Nada Um pouco Bastante Completamente
- 27. Me sinto agitado.**
 Nada Um pouco Bastante Completamente

ANEXO 2: Sport Competition Anxiety State - SCAT

Caro Atleta:

Queremos saber como você se sente quando vai participar de uma competição. Abaixo estão algumas afirmativas que representam o que as pessoas sentem quando competem. Leia cada uma delas com atenção e responda como você se sente quando vai competir. Assinale **A** se sua escolha for **Difícilmente**; marque **B** se a escolha for **Às Vezes** ou marque **C** se a escolha for **Sempre**. Não há respostas certas ou erradas.

- | | | | |
|--|---|---|---|
| 1. Competir com os outros é divertido. | A | B | C |
| 2. Antes de competir, sinto-me agitado. | A | B | C |
| 3. Antes de competir, fico preocupado em não desempenhar bem. | A | B | C |
| 4. Quando estou competindo, sou um bom esportista. | A | B | C |
| 5. Quando estou competindo, fico preocupado com os erros que possa cometer. | A | B | C |
| 6. Antes de competir, sou calmo. | A | B | C |
| 7. Quando se compete é importante ter um objetivo definido. | A | B | C |
| 8. Antes da competição, sinto algo estranho no estômago. | A | B | C |
| 9. Antes da competição, sinto que meu coração bate mais rápido que o normal. | A | B | C |
| 10. Eu gosto de jogos (ou competições) difíceis. | A | B | C |
| 11. Antes de competir, sinto-me descontraído. | A | B | C |
| 12. Antes de competir, sinto-me nervoso. | A | B | C |
| 13. Esportes coletivos são mais emocionantes do que esportes individuais. | A | B | C |
| 14. Eu fico nervoso querendo que o jogo (a competição) comece logo. | A | B | C |
| 15. Antes de competir, sinto-me tenso. | A | B | C |

ANEXO 3: Escala de Humor de Brunel (BRUMS)

Escala de Humor de Brunel (BRUMS)

Abaixo está uma lista de palavras que descrevem sentimentos. Por favor, leia tudo atentiosamente. Em seguida assinale, em cada linha, o círculo que melhor descreve **Como você tem se sentindo nos últimos dias de treinamento, inclusive hoje**. Tenha certeza de sua resposta para cada questão, antes de assinalar.

Escala: 0 = nada, 1 = um pouco, 2 = moderadamente, 3 = bastante, 4 = extremamente

- | | | | | | | |
|-----|----------------------|---|---|---|---|---|
| 1. | Apavorado | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. | Animado | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. | Confuso | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. | Esgotado | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. | Deprimido | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. | Desanimado | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. | Irritado | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. | Exausto..... | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. | Inseguro..... | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. | Sonolento | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. | Zangado | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. | Triste..... | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. | Ansioso..... | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. | Preocupado | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. | Com disposição | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. | Infeliz | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. | Desorientado | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. | Tenso..... | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. | Com raiva | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. | Com energia | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21. | Cansado | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22. | Mal-humorado | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23. | Alerta | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24. | Indeciso | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |